

# get the facts

## La gripe, el resfriado común y los métodos de medicina complementaria y alternativa



© BananaStock/Thinkstock

La gripe (conocida en inglés como “influenza” o “flu”) y el resfriado común son enfermedades del aparato respiratorio, que incluye la nariz, la garganta, las vías respiratorias y los pulmones. Estas dos enfermedades tienen síntomas en común y ambas son causadas por virus. Sin embargo, se trata de afecciones diferentes y la gripe es la más peligrosa. En general, los resfriados no causan complicaciones graves, como la neumonía, ni requieren hospitalización; pero, a veces, la gripe sí.

Se calcula que cada año entre el 5 y 20 por ciento de la población de Estados Unidos es afectada por la gripe. El número de casos fatales a causa de la gripe y sus complicaciones varía de un año a otro: entre un mínimo de 3.000 y un máximo de 49.000 muertes anuales. Vacunarse es la mejor forma de protegerse contra la gripe.

El resfriado común se encuentra entre las principales causas de consultas médicas y ausencias laborales o escolares. El resfriado puede ser causado por más de 200 virus diferentes.

Algunas personas emplean métodos de medicina complementaria y alternativa para la gripe o el resfriado. Esta hoja informativa resume la perspectiva científica acerca de estos métodos y sugiere fuentes para informarse mejor. Si está considerando emplear métodos de medicina complementaria y alternativa para la gripe o el resfriado, esta información le ayudará a hablar con su médico sobre el tema.

### Puntos importantes

- **Vacunarse es la mejor forma de protegerse contra la gripe.**
- **Métodos de medicina complementaria y alternativa para la gripe.** No existen pruebas concluyentes de que algún método de medicina complementaria y alternativa sea útil para combatir la gripe.

**Métodos de medicina complementaria y alternativa para el resfriado.** Existen pruebas científicas acerca de varios métodos de medicina complementaria y alternativa para los resfriados.

U.S. DEPARTMENT OF HEALTH  
AND HUMAN SERVICES

National Institutes of Health  
National Center for Complementary  
and Alternative Medicine



**NIH** National Center for  
Complementary and  
Alternative Medicine

El **zinc** administrado oralmente (por la boca) puede reducir la duración y la gravedad de un resfriado. Para la mayoría de las personas, tomar suplementos de **vitamina C**, en forma habitual, sólo reduce levemente la duración y la gravedad de los resfriados pero no disminuye el número de veces que una persona se resfría. A pesar de numerosos estudios no se ha demostrado que la **equinácea** resulte eficaz para prevenir los resfriados ni aliviar sus síntomas. Las pruebas científicas son escasas en cuanto a que los **probióticos** contribuyan a prevenir los resfriados.

- Tenga en cuenta que “natural” no siempre significa “sin peligros”. Algunos productos de medicina complementaria y alternativa que provienen de fuentes naturales pueden interactuar con los medicamentos (con receta médica o de venta libre) u otros productos naturales, otros pueden causar efectos secundarios por sí solos y algunos podrían resultar peligrosos para quienes tienen problemas médicos específicos.
- Los productos intranasales (que se aspiran por la nariz) con zinc para los resfriados pueden causar la pérdida del sentido del olfato con efecto prolongado, y tal vez permanente.
- Las personas pueden contraer infecciones si utilizan dispositivos de irrigación o lavado nasal de manera inadecuada. La Administración de Medicamentos y Alimentos de Estados Unidos (FDA) ofrece información acerca del uso seguro de estos dispositivos ([www.fda.gov/ForConsumers/ConsumerUpdates/ucm316375.htm](http://www.fda.gov/ForConsumers/ConsumerUpdates/ucm316375.htm)).
- Informe a todos los profesionales que lo atienden sobre cualquier tipo de método de medicina complementaria y alternativa que usted utiliza. Explique con detalle todo lo que hace para cuidar su salud. Esto permite una atención de la salud coordinada y segura.

## **Métodos de medicina complementaria y alternativa para la gripe**

### ***Acerca de la gripe***

La gripe es una infección respiratoria causada por una serie de virus. Los síntomas aparecen en forma repentina y son más graves que los del resfriado; pueden incluir dolor corporal o muscular, escalofríos y fiebre, así como síntomas similares a los del resfriado, como tos y dolor de garganta. La gripe puede causar complicaciones graves, en particular en los niños de corta edad, los adultos de edad avanzada, las embarazadas y las personas con ciertos problemas de salud crónicos, como asma, diabetes o enfermedad cardíaca. Si bien las medidas cotidianas para prevenir la propagación de los gérmenes, como lavarse las manos con frecuencia o evitar el contacto con personas enfermas, puede ayudar a prevenir la transmisión de la gripe, la vacuna anual contra la gripe es el mejor método de prevención.

Para obtener más información acerca de la gripe consulte los siguientes recursos:

- Flu.gov, el recurso integral en línea del gobierno federal acerca de la gripe;
- La página de MedlinePlus sobre la gripe, de la Biblioteca Nacional de Medicina ([www.nlm.nih.gov/medlineplus/flu.html](http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/flu.html));
- *Understanding Flu* (en inglés) del Instituto Nacional de Alergias y Enfermedades Infecciosas ([www.niaid.nih.gov/topics/Flu/understandingFlu/Pages/default.aspx](http://www.niaid.nih.gov/topics/Flu/understandingFlu/Pages/default.aspx)).

## ***Métodos de medicina complementaria y alternativa para la gripe***

De acuerdo con la Encuesta Nacional sobre la Salud (NHIS, por sus siglas en inglés) de 2007, que incluyó preguntas detalladas sobre el uso de métodos de medicina complementaria y alternativa por parte del público estadounidense, la gripe se encontraba entre las 15 razones más comunes para el uso de métodos de medicina complementaria y alternativa entre los niños, pero no figuraba entre las razones más comunes entre los adultos.

### **Formas de protegerse y proteger a la familia contra la gripe**

Vacunarse anualmente es la mejor forma de protegerse contra la gripe. A partir del año 2010 los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades del gobierno federal recomiendan la vacunación anual contra la gripe para todas las personas a partir de los 6 meses de edad.

## ***La perspectiva científica acerca del uso de la medicina complementaria y alternativa para la gripe***

Algunos estudios sugieren posibles beneficios de ciertos métodos de medicina complementaria y alternativa, pero no hay pruebas científicas concluyentes acerca de la utilidad de estos métodos para combatir la gripe. Entre los **métodos** que se han estudiado para la gripe se encuentran:

- Hierbas medicinales chinas
- Dehidroepiandrosterona (DHEA)
- Equinácea
- Baya del saúco, canillero, sabugo, sabuco
- Té verde
- N-acetilcisteína (NAC)
- Ginseng norteamericano
- Oscillocoquinum
- Extracto de granada
- Vitamina C
- Vitamina D

## **Métodos de medicina complementaria y alternativa para el resfriado común**

### ***Acerca del resfriado común***

Los síntomas del resfriado suelen aparecer de 2 a 3 días después de infectarse con el virus y duran entre 2 y 14 días. Es posible resfriarse al inhalar un virus del resfriado o tocar una superficie contaminada por un virus y luego tocarse los ojos o la nariz. Por este motivo, lavarse las manos y permanecer alejado de las personas resfriadas puede ayudarlo a mantenerse sano.

Para obtener más información acerca del resfriado, consulte los siguientes recursos:

- La página de MedlinePlus sobre el resfriado ([www.nlm.nih.gov/medlineplus/commoncold.html](http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/commoncold.html))

- *Understanding the Common Cold* (en inglés) del Instituto Nacional de Alergias y Enfermedades Infecciosas ([www.niaid.nih.gov/topics/Flu/understandingFlu/Pages/default.aspx](http://www.niaid.nih.gov/topics/Flu/understandingFlu/Pages/default.aspx)).

### **Métodos de medicina complementaria y alternativa para el resfriado**

Según la NHIS de 2007 los resfriados fueron la octava razón principal del uso de métodos de medicina complementaria y alternativa y la tercera razón más común para su uso entre los niños.

### **La perspectiva científica acerca del uso de la medicina complementaria y alternativa para el resfriado común**

- El **zinc** se ha usado para el tratamiento del resfriado en forma oral (como pastillas, tabletas o jarabe) y formas intranasales (como hisopos o geles). El **zinc administrado en forma oral** puede ayudar en el tratamiento del resfriado, pero podría causar efectos secundarios e interactuar con los medicamentos. El **zinc intranasal** ha sido relacionado con un efecto adverso grave y no debería utilizarse.
  - Una revisión sistemática de 15 estudios clínicos sobre el zinc oral, con más de 1.300 participantes, llevada a cabo en 2011, concluyó que el zinc contribuye a reducir la duración y la gravedad del resfriado común en las personas sanas si se toma dentro de las 24 horas desde que comienzan los síntomas. Esta revisión también llegó a la conclusión de que el zinc, tomado en dosis bajas durante al menos 5 meses, redujo el número de resfriados en los niños. La revisión no formuló una recomendación general acerca del uso del zinc porque diferentes estudios emplearon diferentes cantidades y formas de zinc. Aún no se han determinado la dosis, la formulación y la duración del uso del zinc que sean más beneficiosas y que, a la vez, produzcan la menor cantidad de efectos secundarios.
  - El zinc administrado por vía oral puede causar náuseas y otros síntomas gastrointestinales. El uso del zinc a largo plazo, en especial en dosis elevadas, puede provocar deficiencia de cobre y aumentar el riesgo de problemas en las vías urinarias, reducir la función inmunitaria y causar otros efectos secundarios. El zinc puede interactuar con los medicamentos, como los antibióticos y la penicilamina (un medicamento que se utiliza para el tratamiento de la artritis reumatoide).
  - El uso intranasal del zinc puede causar anosmia (pérdida del sentido del olfato), que puede ser de efecto prolongado o permanente. En 2009, la Administración de Medicamentos y Alimentos de Estados Unidos (FDA) advirtió a los consumidores que dejaran de emplear productos intranasales con zinc, que se vendían como remedios para el resfriado, porque fueron asociados con casos de anosmia.

#### **Pruebas científicas acerca de los métodos de medicina complementaria y alternativa**

Las pruebas científicas acerca de los métodos de medicina complementaria y alternativa incluyen los resultados de los estudios de laboratorio así como de estudios clínicos (estudios en seres humanos). Brindan información en cuanto a la utilidad e inocuidad de un método determinado. Las revistas científicas publican los resultados de los estudios, así como artículos que evalúan las pruebas a medida que estas se acumulan; las hojas informativas del Centro Nacional de Medicina Complementaria y Alternativa (NCCAM) —como esta— fundamentan la información relacionada con las conclusiones de las investigaciones principalmente en los artículos de mayor rigor científico, conocidos como revisiones sistemáticas y metaanálisis.

- Para la mayoría de las personas, la **vitamina C** no previene los resfriados sino que sólo reduce levemente su duración y gravedad. En general, el uso de la vitamina C se considera inocuo, salvo cuando se consume en dosis altas.
  - Una revisión sistemática de los resultados de 29 estudios clínicos con un total de 11.000 participantes, llevada a cabo en 2010, halló que tomar vitamina C en forma habitual (un mínimo de 0,2 gramos al día) no redujo la probabilidad de contraer un resfriado, pero se asoció con una leve reducción en la duración y la gravedad de sus síntomas. Sin embargo, en cinco estudios clínicos en personas que estuvieron expuestas a un estrés físico extremo (maratonistas, esquiadores y soldados que entrenaban en clima subártico) y que tomaron vitamina C, el riesgo de contraer un resfriado se redujo en un 50 por ciento. En estudios en los que las personas tomaban vitamina C sólo cuando se resfriaban la vitamina no redujo de manera considerable la duración o gravedad del resfriado.
  - En general, el uso de la vitamina C se considera inocuo; sin embargo, puede causar malestares digestivos, como diarrea, náuseas y cólicos abdominales cuando se consume en dosis altas.
  
- No se ha demostrado que la **equinácea** contribuya en la prevención o el tratamiento del resfriado. En general, no causa efectos secundarios, aunque se han dado casos de reacciones alérgicas y erupciones.
  - Hay mucha variedad de productos de **equinácea**, ya que provienen de diferentes especies, partes y preparados de la planta. Los numerosos estudios clínicos sobre el uso de la equinácea para los resfriados también han variado mucho, en cuanto a los productos que se examinan, la metodología de investigación y los resultados de los estudios.
  - En general, las pruebas científicas relacionadas con la equinácea para el resfriado no son concluyentes. Existen pruebas científicas limitadas de que algunos preparados de equinácea podrían reducir la duración o gravedad de los resfriados en los adultos, pero al parecer otros preparados no resultaron útiles. Cuatro estudios clínicos financiados por el NCCAM indicaron que la equinácea no redujo la duración ni la gravedad de los síntomas del resfriado. Por otra parte, no se ha demostrado que la equinácea reduzca el riesgo de contraer un resfriado en los adultos. No se sabe con seguridad cuáles son los efectos de la equinácea en los niños; sólo se han llevado a cabo escasos estudios de investigación en niños, que han arrojado resultados contradictorios.
  - Se conocen pocos efectos secundarios en los estudios clínicos de la equinácea; sin embargo, algunas personas pueden tener reacciones alérgicas. En un estudio clínico amplio en niños, aquellos que tomaron equinácea corrieron mayor riesgo de tener erupciones.
  
- Las pruebas científicas que indiquen que los **probióticos** ayuden a prevenir los resfriados son escasas y poco se sabe acerca de su inocuidad a largo plazo.
  - Aunque una revisión sistemática de 10 estudios clínicos con más de 3.000 participantes, llevada a cabo en 2011, indicó que los probióticos podrían ayudar a prevenir las infecciones de las vías respiratorias altas, como el resfriado común, las pruebas científicas son escasas y los resultados limitados.
  - Según una evaluación de la inocuidad de los probióticos llevada a cabo en 2011 por la Agencia para la Investigación y la Calidad de la Atención de Salud, poco se sabe acerca de los efectos de tomar probióticos durante períodos prolongados. Al parecer, la mayoría de

las personas pueden utilizar probióticos sin sufrir efectos secundarios, o sólo con efectos secundarios gastrointestinales leves, como gases. No obstante, se han dado a conocer casos de efectos secundarios graves, y es posible que el riesgo de estos efectos secundarios graves sea mayor en personas con problemas de salud subyacentes. Las personas que tienen problemas de salud graves no deberían utilizar probióticos, salvo que estén bajo el control permanente de un profesional de la salud. Se están llevando a cabo estudios de investigación para determinar la inocuidad de los probióticos.

Las pruebas científicas disponibles hasta la fecha no apoyan la recomendación de ciertos métodos de medicina complementaria y alternativa que se han investigado para los resfriados, tales como:

- Andrographis (*Andrographis paniculata*)
- Astrágalo (*Astragalus membranaceus*)
- Hierbas medicinales chinas
- Baya del saúco, canillero, sabugo, sabuco (*Sambucus nigra*)
- Ajo (*Allium sativum*)
- Té verde
- Ensoñación dirigida
- Miel
- Hidroterapia
- Irrigación nasal
- Ginseng norteamericano (*Panax quinquefolius*)
- Control del estrés
- Vitamina E

#### **Uso seguro de dispositivos de irrigación o lavado nasal**

Algunas personas utilizan dispositivos de irrigación nasal u otros similares para enjuagar las vías nasales con agua cuando están resfriadas. El uso inadecuado de estos dispositivos puede exponerlo al riesgo de una infección grave. La Administración de Medicamentos y Alimentos de Estados Unidos (FDA) ofrece información acerca del uso seguro de estos dispositivos ([www.fda.gov/ForConsumers/ConsumerUpdates/ucm316375.htm](http://www.fda.gov/ForConsumers/ConsumerUpdates/ucm316375.htm)).

### **Estudios de investigación financiados por el NCCAM**

Los investigadores que reciben financiamiento del NCCAM llevan a cabo una variedad de estudios relativos a los resfriados y la gripe. Por ejemplo, la investigación reciente incluye:

- La inocuidad y eficacia de los probióticos y simbióticos (una combinación de probióticos y prebióticos) como posibles tratamientos complementarios para reforzar la protección inmunitaria de la vacuna contra la gripe
- Meditación y ejercicios para prevenir las infecciones respiratorias agudas
- La forma en que los factores psicosociales, como el número y la calidad de los vínculos sociales, influyen en la probabilidad de resfriarse
- Los efectos de la equinácea en el sistema inmunitario

### **Si piensa usar un método de medicina complementaria y alternativa para resfriados o la gripe, tenga en cuenta lo siguiente:**

- No emplee ningún método de medicina complementaria y alternativa para sustituir la vacunación contra la gripe.

- No utilice una terapia de eficacia no comprobada en reemplazo del tratamiento médico convencional ni como motivo para posponer la consulta con un médico acerca de un problema de salud.
- Es de gran importancia que consulte a su médico (o al pediatra de su hijo) si toma medicamentos, tiene problemas de salud subyacentes, o si está embarazada o amamanta a su bebé, o si está pensando en dar un suplemento dietético u otro producto de medicina complementaria y alternativa a un niño. Para obtener más información lea la hoja informativa del NCCAM “Uso adecuado de los suplementos dietéticos” en <http://nccam.nih.gov/node/3869>.
- Informe a todos los profesionales que lo atienden sobre cualquier tipo de método de medicina complementaria y alternativa que usted utiliza. Explique con detalle todo lo que hace para cuidar su salud. Esto permite una atención de la salud coordinada y segura. Si desea recibir consejos para hablar acerca de los métodos de medicina complementaria y alternativa con sus profesionales de la salud visite [nccam.nih.gov/timetotalk/enspanol.htm](http://nccam.nih.gov/timetotalk/enspanol.htm).

## Obras de referencia

Barrett B, Brown R, Rakel D, et al. “Echinacea for treating the common cold: a randomized trial”. *Annals of Internal Medicine*. 2010;153(12):769-777.

Bukutu C, Le C, Vohra S. Complementary, holistic, and integrative medicine: the common cold. *Pediatrics in Review*. 2008;29(12):e66-e71.

Chen XY, Wu T, Liu GJ, et al. “Chinese medicinal herbs for influenza”. *Cochrane Database of Systematic Reviews*. 2007;(4):CD004559 [editado en 2010]. Consultado en <http://www.thecochranelibrary.com> el 12 de diciembre de 2011.

“Consumer update: Is rinsing your sinuses safe?”. Sitio web de la Administración de Medicamentos y Alimentos de Estados Unidos (FDA, por sus siglas en inglés). Consultado en [www.fda.gov/ForConsumers/ConsumerUpdates/ucm316375.htm](http://www.fda.gov/ForConsumers/ConsumerUpdates/ucm316375.htm) el 30 de enero de 2013.

Davidson TM, Smith WM. “The Bradford Hill criteria and zinc-induced anosmia: a causality analysis”. *Archives of Otolaryngology—Head & Neck Surgery*. 2010;136(7):673-676.

Eccles R, Weber O, eds. *Common Cold*. Basilea, Suiza: Birkhäuser; 2009.

Guo R, Pittler MH, Ernst E. “Complementary medicine for treating or preventing influenza or influenza-like illness”. *American Journal of Medicine*. 2007;120(11):923-929.

Hao Q, Lu Z, Dong BR, et al. “Probiotics for preventing acute upper respiratory tract infections”. *Cochrane Database of Systematic Reviews*. 2011;(9):CD006895. Consultado en <http://www.thecochranelibrary.com> el 3 de enero de 2012.

Hemilä H, Chalker E, Douglas B. “Vitamin C for preventing and treating the common cold”. *Cochrane Database of Systematic Reviews*. 2007;(3):CD000980 [editado en 2010]. Consultado en <http://www.thecochranelibrary.com> el 12 de diciembre de 2011.

Hempel S, Newberry S, Ruelaz A, et al. *Safety of Probiotics to Reduce Risk and Prevent or Treat Disease*. Evidence Report/Technology Assessment no. 200. Sitio web de la Agencia para la Investigación y la Calidad de la Atención de Salud (AHRQ, por sus siglas en inglés). Consultado en <http://www.ahrq.gov/clinic/tp/probiotictp.htm> el 27 de enero de 2012.

Kassel JC, King D, Spurling GKP. “Saline nasal irrigation for acute upper respiratory tract infections”. *Cochrane Database of Systematic Reviews*. 2010;(3):CD006821. Consultado en <http://www.thecochranelibrary.com> el 11 de diciembre de 2011.

- Linde K, Barrett B, Bauer R, et al. "Echinacea for preventing and treating the common cold". *Cochrane Database of Systematic Reviews*. 2006;(1):CD000530 [editado en 2009]. Consultado en <http://www.thecochranelibrary.com> el 12 de diciembre de 2011.
- Lissiman E, Bhasale AL, Cohen M. "Garlic for the common cold". *Cochrane Database of Systematic Reviews*. 2009;(3):CD006206. Consultado en <http://www.thecochranelibrary.com> el 12 de diciembre de 2011.
- Oficina de Suplementos Dietéticos. *Dietary Supplement Fact Sheet: Zinc*. Sitio web de la Oficina de Suplementos Dietéticos. Consultado en <http://ods.od.nih.gov/factsheets/Zinc-HealthProfessional>, el 1º diciembre de 2011.
- "Public health advisory: loss of sense of smell with intranasal cold remedies containing zinc". 16 de junio de 2009. Sitio web de la Administración de Medicamentos y Alimentos de Estados Unidos. Consultado en [www.fda.gov/Drugs/DrugSafety/PostmarketDrugSafetyInformationforPatientsandProviders/DrugSafetyInformationforHealthcareProfessionals/PublicHealthAdvisories/ucm166059.htm](http://www.fda.gov/Drugs/DrugSafety/PostmarketDrugSafetyInformationforPatientsandProviders/DrugSafetyInformationforHealthcareProfessionals/PublicHealthAdvisories/ucm166059.htm) el 7 de enero de 2012.
- Roxas M, Jurenka J. Colds and influenza: a review of diagnosis and conventional, botanical, and nutritional considerations. *Alternative Medicine Review*. 2007;12(1):25-48.
- Schoop R, Klein P, Suter A, et al. "Echinacea in the prevention of induced rhinovirus colds: a meta-analysis". *Clinical Therapeutics*. 2006;28(2):174-183.
- Shah SA, Sander S, White CM, et al. "Evaluation of echinacea for the prevention and treatment of the common cold: a meta-analysis". *Lancet Infectious Diseases*. 2007;7(7):473-480.
- Singh M, Das RR. "Zinc for the common cold". *Cochrane Database of Systematic Reviews*. 2011;(2):CD001364. Consultado en <http://www.thecochranelibrary.com> el 12 de diciembre de 2011.
- Woelkart K, Linde K, Bauer R. "Echinacea for preventing and treating the common cold". *Planta Medica*. 2008;74(6):633-637.
- Yamshchikov AV, Desai NS, Blumberg HM, et al. "Vitamin D for treatment and prevention of infectious diseases: a systematic review of randomized controlled trials". *Endocrine Practice*. 2009;15(5):438-449.
- Zhang X, Wu T, Zhang J, et al. "Chinese medicinal herbs for the common cold". *Cochrane Database of Systematic Reviews*. 2007;(1):CD004782 [editado en 2010]. Consultado en <http://www.thecochranelibrary.com> el 12 de diciembre de 2011.

## **Para obtener más información**

### **Centro de Información del NCCAM**

El Centro de Información del NCCAM ofrece información sobre métodos de medicina complementaria y alternativa y el NCCAM, que incluye publicaciones y búsquedas en bases de datos federales de bibliografía médica y científica. El Centro de Información no da consejos médicos, recomendaciones sobre tratamientos ni servicios de localización de profesionales.

Llamada gratis en Estados Unidos: 1-888-644-6226

TTY (para sordos y personas con dificultades auditivas): 1-866-464-3615

Sitio web: [nccam.nih.gov](http://nccam.nih.gov)

Correo electrónico: [info@nccam.nih.gov](mailto:info@nccam.nih.gov)

## **Instituto Nacional de Alergias y Enfermedades Infecciosas (NIAID)**

El NIAID lleva a cabo y financia la investigación para examinar las causas de las enfermedades alérgicas, inmunitarias e infecciosas, y para idear mejores formas de prevenir, diagnosticar y tratar estas enfermedades.

Sitio web: [www.niaid.nih.gov/](http://www.niaid.nih.gov/)

Llamada gratis en Estados Unidos: 1-866-284-4107

## **Flu.gov**

Este sitio es administrado por el Departamento de Salud y Servicios Humanos de Estados Unidos (HHS) y ofrece información completa a nivel gubernamental sobre la gripe estacional, H1N1 (porcina), H5N1 (aviar) y la gripe pandémica, para el público en general, los profesionales sanitarios y otros.

Sitio web: [www.flu.gov](http://www.flu.gov)

## **PubMed®**

PubMed, un servicio de la Biblioteca Nacional de Medicina, es una base de datos que contiene información sobre publicaciones y, en la mayoría de los casos, resúmenes breves (extractos) de artículos de revistas científicas y médicas.

Sitio web: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed>

## **MedlinePlus**

Con el propósito de ofrecer recursos para responder a preguntas relacionadas con la salud, MedlinePlus (un servicio de la Biblioteca Nacional de Medicina) reúne información autorizada de los Institutos Nacionales de Salud así como de otros organismos del gobierno y organizaciones relacionadas con la salud.

Sitio web: [www.medlineplus.gov](http://www.medlineplus.gov)

Información sobre el resfriado común: [www.nlm.nih.gov/medlineplus/commoncold.html](http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/commoncold.html)

Información sobre la gripe: [www.nlm.nih.gov/medlineplus/flu.html](http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/flu.html)

## **Agradecimientos**

El NCCAM desea expresar su agradecimiento a Linda Duffy, Ph.D.; Wendy Weber, N.D., Ph.D., M.P.H., y John (Jack) Killen, Jr., M.D., NCCAM por sus aportes en la actualización de esta publicación efectuada en el año 2012, y a las siguientes personas por su ayuda en la redacción de la publicación original: Bruce Barrett, Ph.D., Departamento de Medicina de la Universidad de Wisconsin; Sheldon Cohen, Ph.D., Universidad Carnegie Mellon, y Ronald B. Turner, M.D., Facultad de Medicina de la Universidad de Virginia.

*Esta publicación es del dominio público y no está protegida por derechos de autor.  
Se promueve la reproducción de la misma.*

El NCCAM suministra este material para su información. No pretende sustituir los conocimientos médicos ni las recomendaciones de los profesionales de la salud. Lo alentamos a que consulte al profesional médico que corresponda acerca de cualquier decisión sobre el tratamiento o la atención. La mención de un producto, servicio o terapia en este documento de ninguna manera significa que cuenta con el respaldo del NCCAM.

Institutos Nacionales de la Salud (NIH)



Departamento de Salud y Servicios Humanos de Estados Unidos (HHS)